

磨床的实训心得(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

磨床的实训心得篇一

期货投资是这学期我接触的一门很新奇的科目：作为一个学管理的学生，对于会计、投资、股票、风险、期货等一系列的经济名词自然不陌生，但是实战或是具体操作从来也没尝试过。期货实验进行了短短4周的时间，我个人觉得学会了一点儿东西，不仅仅是关于如何进行期货交易，还包括个人对生活态度的剖析。

第一节课，老师为了培养大家对期货投资的兴趣，要大家做游戏，随着价格波浪的起伏，我们可以选择买卖，而且还要记录盈亏，大家做的都很认真。最后我核算了结果，发现自己赚了3000多块钱，心里感觉还是挺美的，也对这个实验有了期盼。紧接着我们开始了真正的期货投资：

老师给每个同学的账户里存50万，可以利用它进行买卖。老师让我们先进行农产品买卖，引文价格波动小，风险相对要低。我买的是连玉米1106、沪铜1106和大豆，但是手数都很少，误打误撞在下课平仓之前赚了1万多。最开始下单后，始终眼睛紧盯着持仓明细的界面，时不时的刷新，看着各项交易盈亏的起落，心都悬着，也有些明白了电视剧中股票投资者的心理。赚了高兴，亏了心急，大家第一次操作都很兴奋，教室里净是些“哎，涨了，涨了，赶紧平仓啊！”，“完了，跌了，我刚买的！”。周围有同学开玩笑说：“幸亏不是自己的钱，这要是心脏不好，可千万不能玩这个！”总之，第一节课，非常的尽兴。

一、“短线与长线的比较”

课后，我大概了解了一些期货交易具体时间，抽课余时间时不时进行一些交易。由于前一次买的铜和玉米成功了，我继续做这两种期货的交易。开始脑袋总是转不明白——一直是先买，看到价位合适就卖出，也许这就是初入行的通病。和很多同学一样，在期货投资中我喜欢天天到实验软件里看看，同时看见有的期货种类赔了喜欢留仓，盘算着“放长线钓大鱼”——例如沪铜1106，我买入了20手，在开始买进经历了一次小小的价格上涨后一直在跌，看着亏了13万，我想总会涨上来的，但最后跌了20xx多，还同时持有其他种类的期货，占用的保证金太多，我被平仓了。开始以为是系统出了问题，后来很多同学都出了这个问题，经过交流才明白，我的账户也由54万变成了38万。

看着那个空荡荡界面有种说不出的感觉——这也就是成也萧何败也萧何！我不仅没钓到大鱼，连鱼竿也折了。因此，我认为，现在我们毕竟对期货认识还不够深刻，做“长线”还不如做“短线”。当时的感觉就是期货市场的水太深了，今天收盘很高，明天开盘就跌到底了，瞬息万变的，谁也说不准明天的行情会是什么样的，对未来行情没有充分把握的情况下，切记不可留仓过夜，我认为短线操作利于像我们这样刚入门的人和一些中小投资者获利。

二、“多品种投资与单一品种投资分析”

因为本着尝试的心理，我对于哪一个种类的期货都想尝试，最后买了十几个：大豆、白糖、沪铜、天胶、燃料油等等，其中有赔有赚。后来的几天我都是这样操作的，坐在电脑前就好像玩开心农场一样，一会土豆熟了，一会辣椒好了该收了，有种“姜太公钓鱼”的悠然。但后来却发现，这样做获利很少，有时候在下单的那个时点，价格突然变动，不管买卖都会亏，算上交易费用，就是白玩。于是我试着重点关注1、2个品种做单，看准机会就进，有目标的跟进，像是郑白糖和

郑一棉，例如郑一棉：虽说农产品的价格波动比较小，但是，它一天的最高、最低价差有时可以达到700多，高买低卖，我就这样来回买卖收获还是很丰厚的，最后我的收益就逐渐的增加了。期货市场上风险与收益是并存的，每个人的精力有限，真正要想做好期货，我任为品种不用做很多，重点做一、两个品种就够了，不过前提是这一两个品种要是自己熟悉的，而且只要这样做下去，我相信坚持不懈，终会获得大的收益。

三、止损与止赢

刚开始玩期货，和其他同学一样，在心目中根本就没有什么“止损止赢”的概念。买了燃料油亏了，亏得很惨，但我总想着它一定能起来，想来可笑，我当时就想“美国不是打利比亚么，油价一定会涨，涨，涨！”，几乎是没有任何的思考与分析，我就下单买进了。同样在白糖赚钱时，我们又总在想“它可能还会赚我们要等它赚到顶“而结果却是稍不注意赚的钱都亏进去：我下了30手，本来上午停止交易前我赚了5万，看它的趋势认为还得涨，就没有平仓，结果不出意外——到了第二天开盘就亏了9万，我认为它会涨，又买了5手，亏了16万，我再次被平仓了。这次我到了30万以下，没了进行金属交易的底气！期货市场上一定要有“止损止赢”的概念，不可盲目的下单，当发现自己对市场行情估计有错误时，应及时平仓了结，再另行打算，切不可一意孤行，“留得青山在，不愁没柴烧”，没有了资金，还玩什么期货。同样，在一个单以获得合理利润的前提下，应及时平仓了结，以防止意外的回调。当然，“止损、止赢”也与个人的心理素质有关，就例如我，家小业小，还是谨小慎微的好！

四、随行就市

随行就市，也就是随着行情的趋势下单，简单来讲就是期货涨的时候会一路猛涨，也就是通常所说的牛市；跌的时候会是一点的惨绝人寰——熊市，它是操盘手们在任何时候的敌人。

当你认为某种期货看涨时买，才会有收益可能，否则很可能亏得片甲不留。市场本来就是彻彻底底的大牛市，我们就可以择低做多；市场是大熊市我们就可以紧跟其后，择高沽空。切不可如上面所谈的那样，轻易的去抢反弹。因为市场行情是普通人不可左右的。随行就市虽然字面上理解很简单，但是真正要将其发挥作用并不是简单的四个字。

以上是我进行期货实验几周的心得，毕竟是初学者，感悟还是比较浅薄。我想说一点由期货引起的生活感悟：每个人都没有满足的时候，渴望、嫉妒、需要困扰我们的太多，就像是上扬的期货一样，我们希望再高一点，再多一点，再好一点，这是一道深不见底的沟渠，学会适可而止，如同牛市它也会不堪重负坍塌，与其那时候的悔恨不如现在珍惜、满足。

磨床的实训心得篇二

余自20xx年学练太极拳至今已有六年了，先后学习过不少套路，也换过几位老师，并在各在比赛中也取得了一些成绩。在多年的学习演练中也对太极拳有了一定的认识与体会，现将其浅一二，望众拳友老师批评指正。

打拳之前的准备活动无非包括压腿、压肩、压手、肩踝、膝、髋关节的旋转或拉伸等。究其根本，准备活动最重要的就是为了身心放松。而准备活动的充分与否，会直接影响接下来打拳的效果比如说压腿，它不仅仅是为了提高腿部的柔韧性，同时还有避免受伤和放松关节等功效。陈式太极拳各家陈正雷大师也曾说过，准备活动的时间应该长于打拳的时间，至少要在半小时以上。特别是我们在清晨打拳就是更应该注意，由于一夜的睡眠使身体有些僵硬，所以这时的准备活动尤为重要。

在充分的活动之后，接下来就要开始打拳了。在正式演练套路之前，我认为还需要做以下几件事情：来回走动平抚一下心跳（如果你刚做完踢腿、摆莲等动作就要更注意这点），

站定之后引导身心逐渐入静，从头到脚依次调整、放松（虚领顶劲、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰敛臀、圆裆开胯、展掌舒指等）。然后调匀呼吸（最好采用腹式呼吸，以达到慢、细、匀、长的效果），最后再松柔的开步起势。

而这种意念引导动作的练拳方法，不仅能调节大脑皮层和中枢神经系统机能，增强身体其他器官的功能；而且还可以使上下肢更协调的配合，达到更为理想的锻炼效果。初学太极拳者由于对套路的掌握还不够熟练，意念更多的还是集中在想动作上。当熟练到一定阶段之后，就应该逐渐将意念转变为想身法要求、想虚实转换、想开合衔接、想劲路节奏等或者将意念更集中的关注一下在自身行拳过程中薄弱或欠缺的环节，比如眼神、腰胯、脚步等。

缓慢打拳有利于身心的入静与放松，有利于用意念去引导动作的进行，更有利于拳技的提高与身心健康。尤其是在平时没有比赛或表演对套路有时间要求的情况下，完全可以抛开音乐和时间的限制，放慢速度打拳。缓慢打拳不仅可以培养和树立正确的拳架与身法，还可以体会和掌握劲路与节奏的阴阳变化，更重要的是，太极拳的内功也是在缓慢打拳中逐步积累与造就出来的。且打拳的时间愈久，在自身的运用与体现上也就越发的驾轻就熟，拳技也在不断的日积月累中得到时进步与提高（如身法的中正安舒、拳架的舒展大方，节奏的快慢相间、劲路的蓄发互变等）。直到最后，打拳的速度节奏完全可以自行掌控，从而体现出快而不急，慢而不呆的风格特点。

磨床的实训心得篇三

一个月过去了。我从对期货的一无所知，渐渐开始了解和熟悉这个行业，在实际应用中，发现了理论知识和实践的确是两者不可分离。理论知识可看做是入门的铺垫和相关专业知识的准备。实践操作，则是对理论知识的一种灵活应用，并且更重要。因为它是工作的具体内容。一个月的亲身体会中，

我总结出了个人在以下几个方面的心得：

在校只知道考四、六级英语，却从没想过英语学习的真正应用，到了公司，才知道英语的重要性。金融投资是个十分重视资讯和信息的专业，第一手资料都是以英文形式率先公布的，为抢得先机，必须能够看懂诸如摩根斯坦利等著名投资银行的商业报告，所以，以后的英语学习，要主要着重于英语实际阅读能力的提高。在公司期间，我还有幸参与了一次外商见面洽谈会，在今后这个国际一体化的社会里，我们与外商直接交流和贸易的机会必将大大增多，这就对我们的听说能力提出了更高的要求。

金融行业是个专业性较强的专业，由于我们期权期货这门课要到下个学期作为专业课学习。故很多专业术语和操作包括整个行业对我而言都比较陌生。使得自己花了不少时间在熟悉行业上，这直接影响了社会实践的进程和效果。这在以后的实践中随着专业课的逐渐开设，我想会尽量避免这类问题的。同时需要我们更深更广的了解所学专业知知识。“面”要广，“点”要专。

现在的社会日新月异，新事物，新观点层出不穷，必须具备快速学习的能力，并要以一种终身学习的心态来积极吸收新知识和新观念，以开放的姿态面对未来的变革。同时，要注意理论学习和实践能力的结合。要以理论指导实践，并在实践中不断检验和提高理论可信度，深化认识。以后我们面对社会的选择，所学专业与从事的工作很可能不一致。那时就应该调整心态，找准个人定位，及时充电，更快更好地适应新工作发展的需要。

这不仅包括对于一项新工作的适应，更包括对公司企业文化的一种认同和融合，在一个月中，我和公司的员工、同事等相处的都不错，大家也都比较照顾我这个新来的“子弟兵”，在这一个月中，我对公司投资部各岗位特点、能力需要有了初步的认识，并能帮助公司翻译一些资料以供决策层参考，

短短一个月能为公司作出一些菲薄的贡献，还是一件值得高兴的事！

总之，这一个月的实践锻炼，是我们大学生接触社会，了解社会的第一步，是我们寻找差距，进一步认识自我的良机，更是我们了解对口专业的有利契机。这次实践，为我们今后踏入社会打下了良好的基础。在此，还是要感谢上海万向投资有限公司所有成员（特别是老总、投资部员工和集体宿舍的几位同事）对我此行的大力帮助和热心照顾，没有大家的关心和帮助，这次活动不会如此顺利。

磨床的实训心得篇四

下面是我学练习太极拳的一些体会，我先简单介绍下我的情况：我是个新学员，学习太极拳的时间也很短，而且是从零开始，在此之前我从未学过任何武术、气功之类的东西。但通过几个月的学习，对太极拳有了进一步的了解，功力也有了很大的进步，精神状态、身体状况都有了很大的改变，也初步体会到了太极拳的奥妙之处。下面我就说说自己学练太极拳的一些体会：

开始也是抱着试试看的态度来学习太极拳的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的工作比较忙，所以整天下班回家腰酸背疼的。可在练习太极拳二周后，在单位上一整天的班回家腰背竟然不疼了（当时只练到预备式、随息放松）。说实话这时我还有些怀疑这是否和练太极拳有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻底相信了它的真实性，这的确是太极拳的功效。三周后睡眠改善。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习三周左右时，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

怎么学呢？除了学校每周组织的集体学习以外，我每天还看光碟，动作仔细反复地去看、去模仿。只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。要踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

首先要学会利用vcd光盘、清楚光盘里的内容，有些人不太知道怎么利用光盘学习、也不太了解太极拳的学习方法。只知道光盘是功法示范。听老师说过要拳功并练，不能练成太极体操，好了，拿到光盘后把光盘从头至尾的内容全看一遍，然后不讲层次，混练一气，起不到应有的效果。内功功法的学习是有层次的，不可越级修练，可以让你知道太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等。这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。我刚开始练习的时候，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求——吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿。我就试着按要求的站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下次呼气时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进地去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢学校领导给老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益匪浅。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此我想真诚地说一声：谢谢学校领导，谢谢老师。

磨床的实训心得篇五

练习瑜伽可以使您自信、清晰和慈悲，这些重要的品质是每个人都想拥有的。

一、自信

一个瑜伽教师的力量并非来自自己，并非来自身体的技法和力量、外表、口才或证书，而是来自他（她）和所转达的瑜伽知识传统和源泉之间的紧密亲密关系。要是有一个教师能成为古老瑜伽智慧的代言人，他天然就能获得足够的自信。当我们说到传统和知识时是指对瑜伽完备全面的理解。

《瑜伽经》的作者帕檀伽里把瑜伽比喻成有八片花瓣的莲花：1)持戒、2)精进、3)体位、4)调息、5)制感、6)专注、7)冥想、8)神定。虽然目前体位练习几乎成了瑜伽练习的代名词，但我们应该始终记住体位练习只是那八片花瓣中的一片而已，其目的是让我们理解其他花瓣进而看清整朵莲花的全部面貌和意义之所在。要是我们没有理解其他花瓣，实在我们也没有很好地理解体位这片花瓣，因为那只是一个局部，而局部只有在在一个群体中才能获得它真正的意义。例如，要是你从来不知道汽车是什么和贵干用的，也就没有办法向你很好地诠释车胎是什么和贵干用的。因此，只有这种“全面的理解”才会给一个瑜伽教师带来真正的自信和教学时安然平静的心态，即使你没有办法在课堂上转达所有你了解知识，但那种知识仍然会因为你的“临在”而漫溢在课堂上而被学生们直接感受到。无论你是谁什么气势派头的教师，无论你在什么样的情况中，也无论你擅长教什么和面对怎样的学生，要是你认定瑜伽的目的首先是体验心灵的净化和安然平静，你就会有足够的耐心和健康的心态。你知道你不需要刻意地取悦所有人，你会天然地吸引那些有同样追求的学生，因为纯洁和安然平静恰正是这个世界上最缺乏和珍贵的东西。

一个瑜伽教师的自信会在以下三个方面获得支持，要是他（她）

懂得如何“献身”于这三者并学会“凝神谛听”的艺术的话。

2) 前辈的瑜伽圣哲们和大师们的教导(sadhu)[]了解他们在瑜伽中的领悟、修为和心态;3) 经典(sastra)[]这意味着你去阅读和理解所有瑜伽练习或教学背后的哲学和核心内容。你的老师监督着你并帮助你解决实际的问题;瑜伽前辈们鼓动勉励并向你提供灵感;经典是你的信息库、内心的资源和这条道路上永远的伴侣。

二、清晰 1) 你 very 明确你在教什么和要到达什么效验。

在课堂上教得清楚而透辟的简单的内容, 要远远好过繁多但不明确透辟的内容。不要在一堂课上给自己和学生提出太多太苛刻的要求而使身心都无所适从或疲惫不堪, 在上课前你必须很清楚你今天这堂课的大旨、核心和要针对的问题是什么, 但同时又要保留调解的余地。你要可以或许紧紧地抓住那些动人的刹时和“此在”的觉悟。你备课的结果是应该培养出一种明确的、渴望分享的豪情, 但同时不要太执着于细节, 因为很有可能会由于天气, 对象和时间等等外在因素你不能完全执行你备课的内容。你的主题可以来自你上一次课所教内容的延续、变化、重复或深入——也就是你大致的一个教学内容的提纲, 或来自于你最近在阅读或练习中获得的最新的心得领会, (养成在课前阅读的习惯) 要是你始终在不断学习和阅读, 始终保持着你在瑜伽中最宝贵的追求和热忱, 你的教学将会始终布满活力、喜悦和新鲜感。作为一个好的教师你并不需要什么所不知, 无所不能, 但要是你教的每个细小内容都是你心之所感所悟, 你就能教得真切而清晰, 你就能打动你的学生。

2) 你可以或许用简洁明确的方法准确地转达瑜伽的内容。

你必须经历一个把自己转变为转达工具的过程, 也就是专业的瑜伽教师培训和在教学中长期的锤炼。没有任何人能从一个好的瑜伽学生马上酿成一个好的瑜伽教师。这是一个从接管者到给予者的完全不同的角色转换。教师是一个特殊的行业, 需要特殊的训练, 连一个普通的幼师都需要经历四年的培训,

凭什么你认为在一个月的教师培训以后你就应该是一个教师了呢。当然,要是你天生具有表达的天赋和当教师的倾向,这个过程就能顺利地完成。瑜伽教师培训真正起效用的是给你打下一个扎实的基础和让你看清瑜伽这条道路的蓝图。再好的培训者也只能展览给你他的东西,但只有你自己的修为才能真正帮助你发现自己自己的能力之所在。

你得学会在教学时运用以下三种表达技法: 1、你的身体——肢体语言;2、你的口头语言;3、你的精神——你的精微的能量语言(指你的临在本身带给别人的感受)。这三种语言的清晰度和效验反映的是你自己内涵的力度、沉静、平衡、纯粹、透辟和完美。它很大程度上来自于你自己的修为。除非你先成为一个好的瑜伽士,你没有办法成为一个好的瑜伽教师。

三、慈悲 要是作为瑜伽教师你的目的是服务你的学生,要是你的快乐是用你的知识和技法去帮助别人,你就在靠近慈悲,而真正的慈悲就是智慧本身。智慧就是付诸于实际糊口中的哲学。这意味着根据学生能接管的程度而响应地教授正确的瑜伽原则。瑜伽教师工作的核心就是除去痛苦(身体的和心灵的)和分享灵性的喜悦。因此应该警惕你的教学没有给学生带来“更多的痛苦”。瑜伽教学既不是教师的个人表演,也不是他(她)和学生的共同练习,而是教师通过引导、协助学生获得自身潜能的认识和对喜悦本质的体验的过程。瑜伽教学的核心是“心的转变和净化”。在这个世界上最大的痛苦是对自我的愚笨,因此最大的慈悲就是帮助别人认识真正自我的本质、价值和潜能,从而摆脱因愚笨(avidya)而产生的种种痛苦和挣扎。只要一个教师的教学仍不以这为前提,就不多是慈悲的。对一个真正的瑜伽士来讲,他(她)已看清痛苦的根源是内心的愚笨,而非命运和他人的过失。

愚笨是可以通过净化摆脱的,《瑜伽经》列出了这些造成痛苦的愚笨的体现:

1)asmita,假我。指我们糊口在一个很是狭隘的、错误的对自我的概念之中而限定了对其他更高生命境界的体验和快乐。

2)raga,对享乐的沉沦、执着和贪婪。

3)dvesa,因痛苦的影象而酿成的回避和排异。

4)abhinivesa,不安全感,不确定感,对死亡的惧怕。

真正的瑜伽练习会带来身体和生命力的净化,净化会带来觉知力、觉知力会带来精神的活力和精微感,精微感会带来自我认识的深度,深度会带来沉着、弃绝和呈献,呈献会带来爱、谦卑和服务,服务会带来恩赐和祝福,而恩赐会带来灵魂的喜悦和完美——那种超越时间的灵性生命,挣脱了假我和束厄局促——智慧而永恒的存在。